

Umwelttipp

Cool bleiben ohne Klimaanlage

Ob im Homeoffice oder am Arbeitsplatz: Im Sommer fällt mit jedem weiteren Grad Celsius das Arbeiten schwerer. Abhilfe schaffen immer öfter Kühlgeräte, die viel Strom brauchen. Doch mit ein paar einfachen Tricks behalten Sie an Hitzetagen auch ohne technische Hilfe einen kühlen Kopf.

Die vergangenen Hitzesommer und die global steigenden Temperaturen verheissen nichts Gutes für die Zukunft. Tatsächlich gibt es immer mehr sogenannte Hitzetage, an denen das Thermometer 30 Grad übersteigt. Während beispielsweise Luzern bis in die 1980er-Jahre höchstens 10 Hitzetage pro Jahr zählte, sind es heute bis zu 25.

Es ist deshalb nachvollziehbar, dass sich im Hochsommer viele Menschen immer häufiger nach künstlicher Kühle sehnen. Die Verkaufszahlen von Klimaanlagen und -geräten haben sich in der Schweiz innert zehn Jahren verdoppelt. Dies schlägt sich im Stromverbrauch nieder: In der Schweiz geben wir heute rund 300 Millionen Franken pro Jahr für die technische Kühlung von Räumen aus.

Dabei reichen auch ein paar einfache Massnahmen, um einige Hitzetage zu überstehen. Nummer eins: an Hitzetagen früher aufstehen. In der morgendlichen Kühle fallen anspruchsvolle Denkleistungen leichter, und auch körperliche Arbeit führt zu weniger Schweiß. Feierabend macht man dann ebenfalls früher: In der Nachmittagshitze gehts raus in die Natur. Ob am See, Fluss oder im Wald – nicht selten weht hier ein angenehmes Lüftchen. Besonders angenehm ist es in Parks, unter grossen Bäumen: Dort sorgt ein eigenes Mikroklima für angenehme Temperaturen.

Doch auch wer an den Arbeitsplatz gebunden ist, hat Optionen. Zum Beispiel lassen sich die Räume kühl halten, indem Sie nachts via Fensteröffnen lüften, tagsüber die Fenster verdunkeln und stets überflüssige Elektrogeräte ausschalten. Es kann sich auch lohnen, auf eine sommerliche Einrichtung zu setzen. So speichern zum Beispiel Teppiche Wärme. Der Boden darunter ist hingegen oft kühler. Liegt er frei, fördert das den Wärmeaustausch. Räumen Sie diese Textilien im Sommer weg, und öffnen Sie beim Lüften auch die Schränke, damit die Luft hier ebenfalls zirkuliert.

Die Klimaerwärmung ist Realität. Höchste Zeit, dass wir auch unsere Alltagsroutinen an die neuen Bedingungen anpassen.

Sie möchten mehr wissen? Hier finden Sie weitere Informationen:

SRF.ch: [Klimamonitor – tägliche Zahlen und Fakten zum Klima](#)

Bundesamt für Umwelt BAFU: [Der Klimawandel auf einen Blick](#)

Zürich, 01. Juni 2024